

„Trainieren Sie Körperspannung!“

Teil 4: Mehr Länge durch Stabilität und Power

Ladies European Tourspielerin Caroline Masson zeigt Ihnen, wie Sie Körperspannung und Kraft trainieren können, um von mehr Länge zu profitieren
Von Caroline Masson und Dagmar Kaske

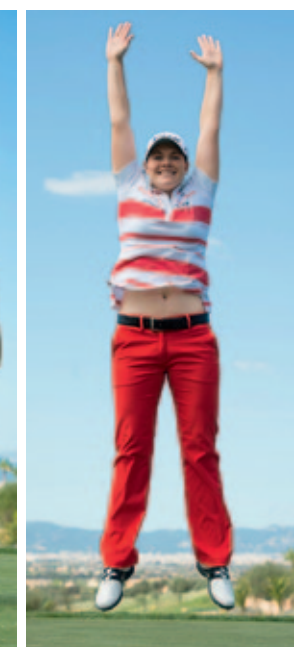


← Arbeiten Sie an Ihrer Power

Die Stabilität in den Beinen und im Rumpf ist wichtig für einen dynamischen Schwung. Ohne Stabilität im Rumpf können Sie nicht die notwendige Kraft aufbauen und auch keine Power auf den Ball bringen. Die folgende Übung heißt Unterarmstütz – eine gute Möglichkeit, extreme Spannung im ganzen Körper aufzubauen! Legen Sie sich auf eine Bodenmatte oder ein Handtuch. Stemmen Sie Ihre Arme und Beine in den Boden. Achten Sie darauf, dass der Rücken absolut waagrecht gehalten wird. Halten Sie diese Position 30 Sekunden. Spannen Sie bei dieser Übung Ihren gesamten Körper an. Um die Übung zu erschweren, können Sie jetzt einen Arm und das gegenüberliegende Bein anheben und ausstrecken – nach 30 Sekunden wechseln Sie die Seiten.

↓ Erzeugen Sie Schnellkraft

Trainierte Beine sind eine Voraussetzung für einen guten Golfschwung, denn über die Beine generieren Sie Geschwindigkeit. Denken Sie daran, dass der gesamte Körper während des Schwungs eine Einheit bildet – sonst stimmt das Timing nicht. Sie können Ihre Schnellkraft mit einer einfachen Übung trainieren und dadurch von mehr Power profitieren. Kommen Sie in die Hocke. Ihre Knie befinden sich im 90-Grad-Winkel. Springen Sie mit voller Power nach oben und strecken Sie sich in die Länge. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.



→ Bauen Sie Spannung auf

Um das Zusammenspiel des gesamten Körpers beim Schwung zu trainieren, können Sie folgende Übung nutzen. Für den optimalen Trainingseffekt sollten Sie sich einen schweren Trapezball nehmen (mindestens zwei Kilogramm schwer). Werfen Sie den Ball mit Power nach vorne. Ihre Arme funktionieren hierbei wie beim Golfschwung gekoppelt und bleiben am Körper. Drehen Sie hauptsächlich die Schultern zur Seite. Die Hüfte bleibt hingegen stabil, um Spannung aufzubauen. Achten Sie darauf, dass Sie die Spannung nicht zwischen Armen und Rumpf verlieren.



Caros Tipps für Kids...



Kinder sollten sich generell sportlich betätigen, um von einem athletischen Körper profitieren zu können und einen Ausgleich zum Golfsport zu haben, denn die Golfbewegung ist einseitig. Scheuen Sie Ihr Kind also nicht ausschließlich auf den Golfplatz. Auch wenn sie golfbegeistert sind, können Kinder von einer weiteren Sportart, die Ausdauer, Fitness und Koordination schult, nur profitieren.